Адаптация ребенка к ДОУ

Период младенчества прекрасен и эмоционально насыщен для малыша и его близких. Это замечательный ни с чем несравнимый период психологического единения матери и ребенка. Но время идет, малыш подрастает и появляется необходимость нового этапа в его жизни – знакомство с таким социальным институтом как детский сад.

Это обстоятельство вносит в жизнь ребенка серьезные изменения, к которым необходимо привыкнуть: отсутствие близких, родных людей, появляется необходимость соблюдать режим, ребенок вступает в постоянный контакт со сверстниками и незнакомыми взрослыми.

В результате ребенку приходиться приспосабливаться к новым условиям, а это в свою очередь требует от него разрушения некоторых уже сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. На данном этапе ребенок переживает адаптационный период.

Адаптация – это приспособление организма к новым условиям, что является необычной ситуацией в жизни Вашего ребенка, следовательно, стрессовой, требующей более внимательного, терпеливого отношения к ребенку.

Адаптация ребенка к новым обстоятельствам жизни — сложный процесс, как для детей, так и для взрослых (родителей, воспитателей). Ребенок пока еще не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в его поведении. Но если отнестись к малышу внимательно и без раздражения, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для Вас и ребенка.

Некоторые проявления, на которые стоит обратить внимание родителям:

В этот период ребенку могут быть свойственны:

- эмоциональная нестабильность, перепады настроения, плаксивость, агрессивность, потеря интереса к любимым игрушкам и занятиям;
- речь может ***«вернуться» на несколько месяцев назад,*** и это относится не только к речи. Ребенок вдруг начинает демонстрировать то поведение, которое было у него год назад. Не стоит проявлять особого беспокойства по этому поводу, а тем более бранить и стыдить ребенка. В состоянии тревоги нам всем частенько хочется побыть детьми, как бы спрятаться от проблем, уйти туда, где было безопасно и комфортно.
- повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям, так как эмоциональные нагрузки ослабляют иммунитет ребенка.

Такие симптомы, несомненно, тревожат родителей и создают дискомфорт ребенку.

Все вышеперечисленные признаки являются наиболее типичными при адаптации малыша к ДОУ. **Их появление свидетельствует скорее о норме, чем о патологии**. Так как психика при нормативном функционировании должна реагировать на изменение условий

жизни. И то, что эти реакции проявятся в поведении ребенка вне зависимости от его и нашего с Вами желания, совершенно естественно. Другое дело, как долго они будут сохраняться, и омрачать детскую душу переживаниями. Но следует учитывать то, что нет абсолютно одинаковых детей, особенности функционирования нервной системы различны у каждого отдельного ребенка и есть признаки, на которые необходимо обратить особое внимание.

Признаки невротических реакций в период адаптации:

- ✓ рвота;
- ✓ повышенное пристрастие к личным вещам;
- ✓ наличие страхов;
- ✓ неуправляемое поведение;
- ✓ стремление спрятаться от взрослых;
- ✓ истерические реакции;
- ✓ тремор (дрожание) подбородка, пальчиков;
- ✓ сосание пальца, появление подёргивания части лица или тела;
- ✓ недержание мочи или кала, как днем, так и ночью;
- ✓ выщипывание волос, бровей, ресниц, расчесывание отдельных участков тела до крови.

Если Вы обнаружили хотя бы 1-2 из перечисленных симптомов у Вашего ребенка, **НЕМЕДЛЕННО обратитесь к детскому НЕВРОЛОГУ!**

Данные эмоциональные и поведенческие трудности, возникающие у детей при адаптации к условиям детского сада, безусловно, требуют от родителей повышенного внимания, участия, отношения к проблемам ребенка в указанный период. Не стоит впадать в панику, винить себя и малыша в проблемной ситуации. Повышенная тревожность в данной ситуации — явление не уникальное и даже типичное. Адаптация ребенка к условиям ДОУ не простой, иногда длительный процесс. Но только в руках у родителей имеются все необходимые возможности для того чтобы сделать его менее болезненным и драматичным.

Советы родителям по адаптации ребенка к ДОУ

1.Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОУ.
2.В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОУ и его сотрудников.
3.Не наказывайте и не запугивайте детским садом и воспитателями.
4.В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОУ.
5.Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».
Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.
6.Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации.
7.Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку.
8.На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр…), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную

систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.
9.Будьте терпимы к капризам ребенка. При явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома.
10.Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.
11.Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребенка в ДОУ. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учетом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии материи и реагируют на них изменением поведения.

КРИТЕРИИ АДАПТАЦИИ

Необходимо учитывать: адаптационный период протекает в течение **128 дней.**
По длительности выделяют три вида адаптации:

Легкая адаптация: от 10 до 25 дней

У ребенка на 8 – 16 день нормализуется сон, он нормально начинает есть.
Настроение преобладает бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем.
Отношения к близким взрослым не нарушается, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.
Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2 – х недель при участии взрослых.
К концу первого месяца восстанавливается активная речь.
Ребенок болеет не более 1 раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Адаптация средней тяжести: от 25 до 60 дней.

Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20-40 дней.
Настроение не устойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня.
Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное (плач, крик при расставании и встрече).
Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным
Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется.
Заболеваемость от 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.
Изменения в вегетативной системе: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щечки, шелушение кожи (диатез) – в течение 1,5 – 2 недель.

Адаптация тяжелой степени: более 60 дней

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами.
Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул.
Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет.
Поведенческие реакции нормализуются лишь на 60 день пребывания в ДОУ.
Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное, лишенное практического взаимодействия.
Отношение к детям: избегает общения, сторониться или проявляет агрессию.
Речь не использует или имеет место задержки речевого развития на 2-3 периода.
Заболеваемость более 3 – х раз в месяц, более 10 дней.

Адаптационный период для каждого ребенка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением), семейными обстоятельствами. Необходимо помнить, что перемены в жизни ребенка – это также тест на родительскую компетентность, показатель того насколько родители готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учиться приобретать опыт построения отношений с миром и Вами, делает важные шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребенка, уверенность в том, что он справиться со всеми трудностями придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.